

Navodila za ŠPO: 5. r.

Datum: 30.3.; 1.4.; 2.4. 2020

Ples, Atletika:

A) Splošna navodila:

1. Učenci, bodite pozorni, da ste za vadbo oblečeni v primerna športna oblačila - bombažna, udobna, raztegljiva, vremenu oz. temperaturi primerna. Spnite si lase. Žvečilni gumi vrzite v koš.
2. Vadite v primernem prostoru doma ali v naravi sami, z bratom, sestro, enim od staršev... **Za te aktivnosti se (zaradi možnosti prenosa okužbe s koronavirusom) učenci, ki niste iz iste družine, ne združujte v pare ali skupine in ne hodite na igrišča, kjer je več ljudi, kajti ti so lahko okuženi.**

B) Vzdrževanje funkcionalnih in motoričnih sposobnosti („kondicije„)

1. V tem obdobju moramo biti pozorni na vzdrževanje „kondicije,, , ki smo jo pridobili med šolskim letom od meseca septembra, zato opravi vsaj 400m do 600 m vzdržljivostnega teka vsak dan ali vsaj 3 krat na teden.
2. Vsak dan ali najmanj trikrat na teden opravi gimnastične vaje (ki jih že poznate, ker jih izvajamo v šoli med poukom ŠPO med ogrevanjem): kroženje bočno z rokami (naprej, nazaj), sukanje trupa z iztegnjeno roko in dvignjeno nad vodoravnim položajem, odklon trupa, predklon s prekrizanimi nogami in ravnim hrbtom, kroženje z boki v obe smeri, „nogometaška,, vaja nazaj in naprej- najprej z eno nogo, potem z drugo, zamahovanje z iztegnjeno nogo naprej in nazaj, kroženje s koleno, počepi z vzravnanim trupom, kroženje z vsakim stopalom posebej, zvrčanje stopal levo in desno- „smučanje,,
Vsako vajo opravite 6- 10x.

PLES

- a) Poglej si zanimiv filmček o tem, kako pomembno je, da izbereš pravi šport zase:

<https://www.youtube.com/watch?v=lxuH5iVoXfQ&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1r6apD2k6x76siiiMpvz5ExSmRs6KLTR-0U9qQ8xxS9tjEMdrCTR88CCYw>

- b) Priložim vam nekaj povezav plesov in tabat, ki jih skušate ponavljati in se spotiti (Just dance so nizkointenzivni, tabate pa so že bolj za moč in kondicijo, ter so visokointenzivne)

Just dance:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=6X683tNMGxQ>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=t70lhCwJ08A>
3. https://www.youtube.com/watch?v=qfeiJD6_JZw
4. <https://www.youtube.com/watch?v=WNMOVWIMSYo>

Tabata:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=SCOOzqNcXLM>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=uO5OkT6hPok>
3. https://www.youtube.com/watch?v=YlMs_T2NPO

Naredite toliko kot zmorete. Če se preveč utrušiš, si oddahni.

1. **Praktične vsebine:**

- a) Za svojo družino organiziraj tekmovanje. Uležite se eden poleg drugega (vsaj pol metra drug od drugega) s trebuhom na tla. Predse naj si vsak položi namiznoteniško žogico (če je nimate, si izdelajte žogico iz papirja v velikosti namiznoteniške žogice) in tekmujte, kdo z enim pihom odpihne žogico čim dlje. Vsak ima tri poskuse. Razdaljo izmeri in rezultate obesi na hladilnik.
- b) **PRAKTIČNE VAJE:** Opravi intervalni trening. Se pravi, da boš zunaj izmeril prostor, ki bo dolg 15 metrov. Seveda se najprej ogreješ z vajami, ki so v opisu zgoraj, ali narediš atletske abecede in mišice raztegneš. Z visokim štartom (opiši svojemu staršu pravilen položaj in povelja) odtečeš teh 15 metrov na vso moč nato imaš minuto odmora. To minuto le stresaš mišice nog in se nadihaš. Ko minuta poteče, zadevo ponoviš, tako da vsega skupaj opraviš 6 ponovitev. Kadar zaključiš ne pozabi raztegniti mišic, še posebej mišic nog.
- c) Oglej si kratek posnetek in si naredi žogico iz papirja in lepilnega traka. Potem poskušaj to izvesti v čim boljši tehniki, da bo žogica čim dlje letela. V kolikor imaš možnost izvajati na prostem, si izmeri, koliko tvojih korakov je žogica letela najdlje.

https://www.youtube.com/watch?v=p_gSs6mXrnl

- d) Vaje s kolebnico
Izvedi to vajo, ki jo izvajaš s kolebnico. V kolikor je nimaš doma, si na youtube izberi vadbo s plesom oziroma izvajanjem različnih gibov. Drugače se da izvajati tudi brez kolebnice, saj lahko uporabimo palico. Važno je, da se dobro razmigaš in ohranjaš (lahko tudi pridobivaš) kondicijo.

<https://www.youtube.com/watch?v=SFVyZ25Y4ew>

Na povezavo kliknete tako, da na tipkovnici stisnete in držite gumb Ctrl in hkrati kliknete z miško na povezavo in tako vas na računalniku avtomatsko poveže na posnetek.

Po želji si lahko poiščete na youtube kakšno dodatno tabato, v kolikor želite vaditi moč in kondicijo tudi dodatno.

Tukaj imate vsa navodila za celi teden. Razporedite si po željah in zmožnostih.